

Wir haben uns zum Ziel gesetzt eine nachhaltige, qualitativ hochwertige und transparente Schwimmausbildung anzubieten.

Um dies erreichen zu können, stellen wir unser bisheriges Ausbildungssystem grundlegend um.

Es werden zukünftig 6 fest definierte Ausbildungsmodule angeboten.

Bei regelmäßiger Teilnahme an allen Modulen werden die Kinder im Laufe von zwei bis drei Jahren alle Schwimmlagen in guter technischer Qualität beherrschen können. Wer mehr erreichen möchte, dem steht bei entsprechenden Leistungen unsere Leistungsgruppe offen.

Zusätzlich bieten wir in jedem Jahr ein fünftägiges Trainingslager an, bei dem den Kindern ausreichend Gelegenheit gegeben wird ihre Schwimmtechnik und Ausdauer zu verbessern.

Neben diesem sportlichen Teil legen wir aber auch großen Wert auf ein attraktives Rahmenprogramm und das Erlebnis ein paar Tage ohne die Eltern mit seinen Freunden und Freundinnen aus der Trainingsgruppe Urlaub machen zu können.

*Andreas Junk
Vorsitzender Wasserfreunde Schaumberg e.V.*

Modul 5: Fortgeschrittene Stufe 2

Perfektionierung aller Schwimmlagen:

Inhalt:

- ❖ Perfekte Beherrschung der Schwimmlagen Brust und Kraul
- ❖ Verbesserung der Schwimmlagen Rücken und Schmetterling
- ❖ Perfektionierung des Startsprungs
- ❖ Verbesserung von Roll- bzw. Rückenwende
- ❖ Weitere Stärkung der Ausdauer
- ❖ Sprinttraining
- ❖ Schulung der Koordination und Motorik
- ❖ Regelmäßige Leistungschecks 1 x im Monat

Vorbereitung zu Teilnahmen an kindgerechten Wettkämpfen (individuelle Entscheidung)

Das Techniktraining wird durch Videoaufzeichnungen unterstützt

Zeitraum:

- ❖ unbegrenzt
- ❖ Dienstags 17:30 Uhr und Samstags 18:00 Uhr, jeweils 45 Minuten

Voraussetzungen:

- ❖ Erfolgreiche Absolvierung der Moduls 4 mit Erwerb der Jugendschwimmabzeichen Bronze und Silber. Ohne Absolvierung des Moduls 4 findet eine, auf das Modul abgestimmte, Aufnahmeprüfung, in Art einer Sichtung, statt.

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer, weitere Perfektionierung und Festigung der Schwimmlagen Brust und Kraul Erlernen der beiden Schwimmlagen „Rücken“ und „Schmetterling“

Dieses Modul wird mit den Jugendschwimmabzeichen in Gold und dem Leistungsschwimmabzeichen Totenkopf abgeschlossen

Mitgliedschaft im Verein ist erforderlich!

Eine regelmäßige Teilnahme an beiden Terminen ist zwingend notwendig, da sonst der Fortschritt der ganzen Gruppe gefährdet wird. Bei nicht erscheinen bitte rechtzeitig abmelden.

Modul 6: Fortgeschrittene Stufe 3

Leistungsgruppe:

Inhalt:

- ❖ Wettkampftraining
- ❖ Verbesserung der Zeiten
- ❖ Verbesserung von Ausdauer und Kondition
- ❖ Lauftraining (verpflichtend)
- ❖ Regelmäßige Leistungschecks 1x im Monat (durch Zeitmessung)

Das Techniktraining wird durch Videoaufzeichnungen unterstützt

Zeitraum:

- ❖ unbegrenzt
- ❖ Dienstags 17:30 Uhr und Samstags 18:00 Uhr, jeweils 75 Minuten

Voraussetzungen:

- ❖ Erfolgreiche Absolvierung des Moduls 5 mit Erwerb der Jugendschwimmabzeichen Gold und Totenkopf.
- ❖ Beherrschung aller vier Schwimmlagen in techn. guter Qualität
- ❖ Es findet eine, auf das Modulsystem abgestimmte, Aufnahmeprüfung, in Art einer Sichtung, statt. Nur wenn Leistung und Zeiten erbracht werden und die Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen besteht, erfolgt die Aufnahme in die Leistungsgruppe

Ziel:

Vorbereitung zur Teilnahme an Wettkämpfen des **SSB** (Saarländischer Schwimmbund)

Mitgliedschaft im Verein ist erforderlich!

Eine regelmäßige Teilnahme an beiden Terminen ist zwingend notwendig, da sonst die Teilnahme an Wettkämpfen nicht möglich ist. Bei nicht erscheinen bitte rechtzeitig abmelden.

Für Wettkämpfe geeignete Badekleidung ist erforderlich.

Anmerkung:

Bei entsprechenden Leistungen wird die Registrierung als Wettkampfschwimmer/in sowie eine Wettkampflizenz beim DSV beantragt. Die Kosten für Lizenzierung und das erforderliche ärztl. Attest übernehmen die Eltern.

Schwimmen lernen bei den Wasserfreunden Schaumberg



Modulares Ausbildungssystem

und

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Modul 1: Anfängerstufe 1

Wassergewöhnung:

Inhalt:

- Block: Element „Wasser“ vermitteln
 - ❖ Wasserspüren
 - ❖ Körperspüren
 - ❖ Wasser-Körper-Zusammenspiel

Dies wird erreicht durch:

- ❖ Tauchübungen
- ❖ gleiten
- ❖ springen
- ❖ Rolle vorwärts
- ❖ Baumstammrolle
- ❖ Schweben

2. Block: erste Technikschnitte:

- ❖ Kraulbeine
- ❖ Brustbeine

Mindestalter:

- ❖ ab 6 Jahre

Voraussetzungen:

- ❖ keine

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Zeitraum:

- ❖ 12 Wochen
- ❖ Dienstags 17:00 Uhr und Samstags 18:00 Uhr, jeweils 45 min.

Ziel:

Dieses Modul wird mit dem Abzeichen „Frosch“ abgeschlossen

Kosten:

- ❖ **60€** plus Eintritt bei Mitgliedschaft im Verein 30% Ermäßigung

Max. Teilnehmerzahl:
5 Kinder

Modul 2: Anfängerstufe 2

Koordination und Motorik:

Inhalt:

- ❖ Kraulbeine in Bauch- und Rückenlage
- ❖ Brustbeine in Bauch- und Rückenlage
- ❖ Brustarme

Koordination und Ausdauer und Kraft

- ❖ Streckenschwimmen (Kraulbeine, Brustbeine)
- ❖ Streckentauchen
- ❖ Kraftübungen

Mindestalter:

- ❖ ab 6 Jahre

Voraussetzungen:

- ❖ erfolgreiche Teilnahme an Modul 1 mit Erwerb des Abzeichens „Frosch“ oder in Art einer Sichtung, in der die Elemente aus Modul 1 abgefragt werden.

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Zeitraum:

- ❖ 12 Wochen
- ❖ Dienstags 17:00 Uhr und Samstags 18:00 Uhr, jeweils 45 Minuten

Ziel:

Erlernen der ganzen Lage Brust
Dieses Modul wird mit dem Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ abgeschlossen

Kosten:

- ❖ **75€** plus Eintritt bei Mitgliedschaft im Verein 30% Ermäßigung

Max. Teilnehmerzahl:
6 Kinder

Modul 3: Anfängerstufe 3

Technikperfektionierung:

Inhalt:

- ❖ Brustatmung
- ❖ Kraularme (mindestens „windmühlenartig“, Kopfdrehung)
- ❖ Kondition und Ausdauer und Kraft mit:
Dies wird erreicht durch:
 - ❖ Sprints
 - ❖ Streckenschwimmen
 - ❖ Startsprung bzw. Kopfsprung (mind. vom Beckenrand)

Voraussetzungen:

- ❖ erfolgreiche Teilnahme an Modul 2 mit Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“ oder in Art einer Sichtung, in der die Elemente aus Modul 1 und 2 abgefragt werden.

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Zeitraum:

- ❖ 12 Wochen
- ❖ Dienstags 17:45 Uhr und Samstags 18:45 Uhr, jeweils 45 Minuten

Ziel:

Erlernen der ganzen Lage „Kraul“
Dieses Modul wird mit dem Schwimmabzeichen „Seeräuber“ und dem Vielseitigkeitsabzeichen „Trixi“ abgeschlossen

Kosten:

- ❖ **85€** plus Eintritt bei Mitgliedschaft im Verein 30% Ermäßigung

Max. Teilnehmerzahl:
12 Kinder (d.h. max. 6 Kinder pro Kurs)

Modul 4: Fortgeschrittene Stufe 1

Technikperfektionierung:

Inhalt:

- ❖ Verbesserung der Brustatmung
- ❖ Perfektionierung der Kraulatmung (3er Atmung)
- ❖ Rücken Kraul, Arme
- ❖ Delphin, Beine (Kicks)
- ❖ Kondition und Ausdauer
- ❖ Sprints
- ❖ Startsprung vom Startblock
- ❖ Koordinationsübungen für die Rollwende

Vorbereitung zu Teilnahmen an kindgerechten Wettkämpfen (individuelle Entscheidung)

Das Techniktraining wird durch Videoaufzeichnungen unterstützt.

Zeitraum:

- ❖ unbegrenzt
- ❖ Dienstags 17:00 Uhr und Samstags 18:00 Uhr, jeweils 45 Minuten

Voraussetzungen:

- ❖ erfolgreiche Absolvierung der Module 1 bis 3 mit Erwerb der entsprechenden Abzeichen. Ohne Absolvierung des Moduls 3 findet eine, auf das Modul 4 abgestimmte, Aufnahmeprüfung, in Art einer Sichtung, statt.

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer, weitere Perfektionierung der Schwimmlagen Brust und Kraul.

Vorbereitende Übungen zum Erlernen der beiden Schwimmlagen „Rücken“ und „Schmetterling“

Dieses Modul wird mit den Jugendschwimmabzeichen Bronze und Silber abgeschlossen.

Mitgliedschaft im Verein ist erforderlich!

Ein regelmäßige Teilnahme ist zwingend notwendig, da sonst der Fortschritt der ganzen Gruppe gefährdet wird.
Bei Nichterscheinen bitte rechtzeitig abmelden